

2017年度上學期117
(活動組)

聖公會將軍澳基德小學
體適能日事宜

敬啟者：

為讓同學了解自己的體適能水平，從而幫助選擇適當的運動，以保持身體健康或加強運動訓練強度，並提高同學對健康體適能的意識，本校訂於2018年1月19日為體適能日。為確保學生安全，家長須確定學生適宜參與的測試項目，若有疑問，家長可向醫生查詢。

體適能測試項目包括：曲膝仰臥起坐、坐地前伸、六/九分鐘耐力跑/行及手握力。詳情可參考後頁之測試項目內容。

煩請 台端填妥下列回條，並著 貴子弟於一月十六日前交回班主任。

此致

貴家長

校長



梅潔玲

主曆二零一八年一月十一日



2017年度上學期117

()班()號

(活動組)

敬覆者：接一月十一日來函，獲悉「體適能日」推行事宜，本人知悉一切。

- 本人同意小兒/小女參與「體適能日」。
- 本人同意小兒/小女參與「體適能日」，但由於**健康原因**，特向校方申請豁免參與 耐力跑 手握力 曲膝仰臥起坐 坐地前伸
- 本人不同意敝子弟參加，原因如下：

此覆

聖公會將軍澳基德小學梅校長

學生()

家長()簽署

家長姓名()

主曆二零一八年一月()日

班主任收齊後，請將有關回條連同點名表一併交洪可達老師跟進。

測試項目

1. 曲膝仰臥起坐 (Situp)

方法：在一分鐘內完成最多次數的正確曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌力及肌耐力。

2. 坐地前伸 (Sit and Reach)

方法：把身體向前伸至最遠的距離，以量度背部及大腿後肌的柔韌度。

3. 耐力跑/行 (屬劇烈運動)

(六分鐘跑/行 - 一至三年級) (九分鐘跑/行 - 四至六年級)

方法：在指定範圍內跑/行六或九分鐘，量度出總距離，以評估心肺耐力。

(若學生在測試過程中感到氣力不繼或疲倦，可以步行方式代替跑步，直至完成測試)

4. 手握力 (小學生)

方法：分別量度兩手的最大握力。